



حمية فقر الدم

قسم التغذية العلاجية

ما هو فقر الدم (الأنيميا)؟

حالة صحية يكون فيها تركيز وكمية الهيموجلوبين في الدم أقل من المستوى الطبيعي نتيجة لنقص عدة عناصر تدخل في تركيب الدم ومن أهمها عنصر الحديد.

ما أسباب فقر الدم؟

يعتبر فقر الدم من الحالات المرضية الأكثر شيوعاً في أمراض الدم و ينتج لعدة أسباب:

- فقر الدم الناتج عن فقدان الدم.
- فقر الدم الناتج عن خلل في إنتاج كريات الدم الحمراء.
- فقر الدم الانحلالي.

ما أعراض فقر الدم (الأنيميا)؟

- سرعة التعب
- ضعف عام في العضلات
- الشحوب
- سرعة أو عدم انتظام نبضات القلب
- برودة الأطراف
- الدوار (الدوخة)
- الصداع
- ضيق في التنفس
- آلام في الصدر

الوقاية من فقر الدم:

- الحرص على تناول غذاء صحي متكامل العناصر الغذائية وغني بالحديد

- تناول الأغذية الغنية بـ فيتامين " ج " مع الوجبات الرئيسية لزيادة امتصاص الحديد ومنها: البرتقال، الليمون، الكيوي، الخضروات الخضراء
- القهوة، الشاي و بياض البيض تمنع امتصاص الحديد، احرص على عدم تناولها مع الوجبات الرئيسية .

إرشادات:

عند تحضير السلطة أو الفاكهة حتى لا تفقد الحديد و الفيتامينات يجب مراعاة التالي :

- تقطع قطع كبيرة
- تقطع و تعد قبل التقديم مباشرة
- يضاف لها عصير الليمون ليحفظ الفيتامينات و الحديد من التلف

عند تناولك أقراص الحديد:

- تجنب شرب أي من منتجات الحليب معها لأنها تعمل على إعاقة امتصاص الحديد
- بعض أدوية الحديد قد تسبب الإمساك، وعند حدوث ذلك ينصح بتناول الأغذية الغنية بالألياف
- تناول كوب من عصير البرتقال

العلاج:

الأطعمة الغنية بالحديد:

- اللحوم الحمراء، السردين، الدجاج، الروبيان، البيض
- البقول: الفول، الحمص، العدس، الفاصوليا، فول الصويا، البازلاء
- البذور والمكسرات: الفستق، اللوز، الفول السوداني، الكاجو

- الخضار الورقية الداكنة: السبانخ، البقدونس.

الأطعمة الغنية بفيتامين (ج) :

- الفواكة الطازجة: البرتقال، الجريب فروت، الكيوي، الكمثرى التمر، العنب
- الفواكة المجففة: الزبيب، المشمش المجفف، الخوخ المجفف
- الخبز الأسمر و الدقيق الأسمر
- العسل الأسود